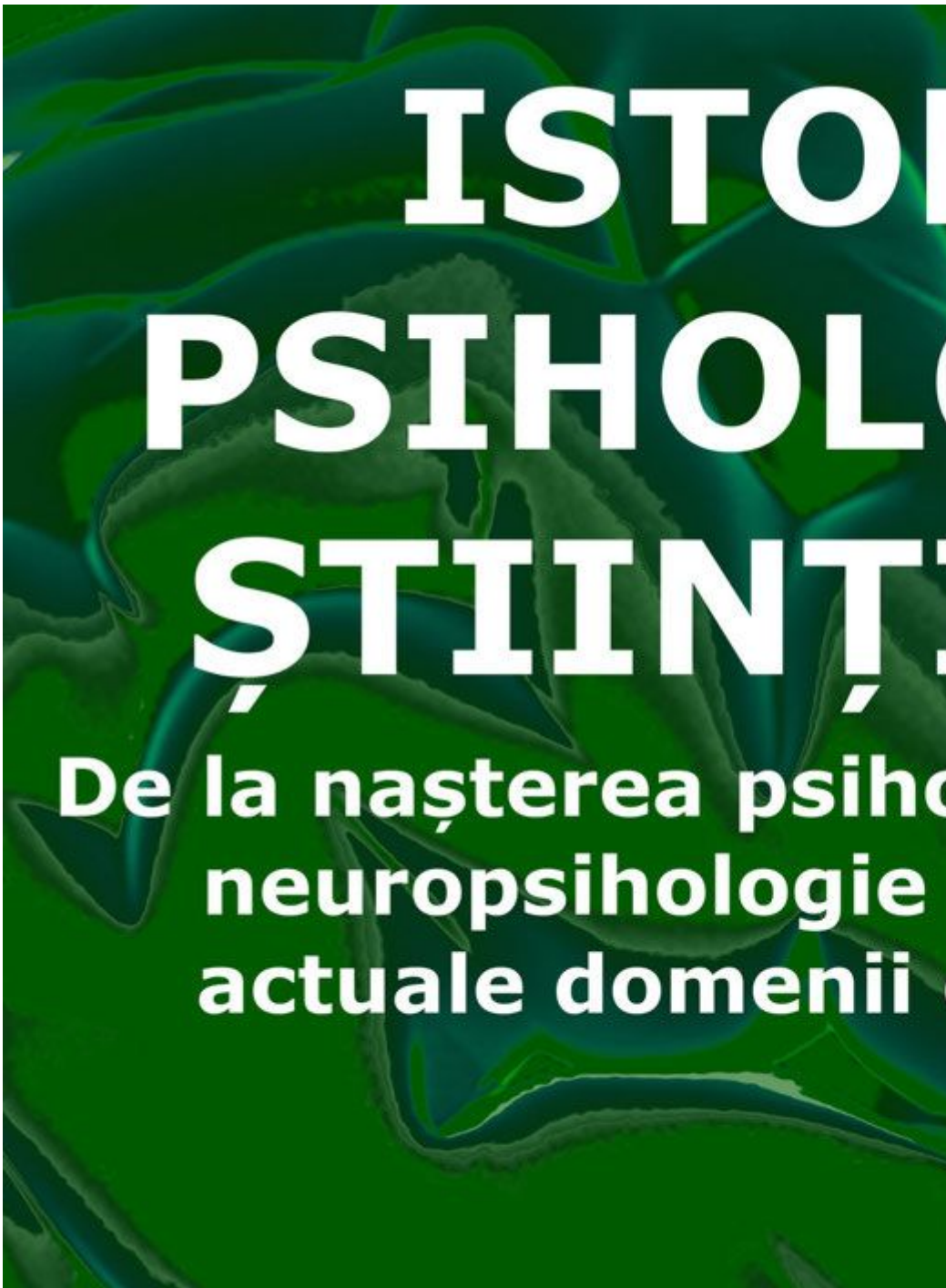

ISTO
PSIHOL
ȘTIINȚ
De la nașterea psiho
neuropsihologie
actuale domenii

Stefano Calicchio

ISTORIA PSIHOLOGIEI ŞTIINŢIFICE

De la naşterea psihologiei până la neuropsihologie şi cele mai actuale domenii de aplicare

Disclaimer

Noțiunile din această carte au doar un caracter informativ şi nu constituie sau înlocuiesc activitatea medicală. Această carte este destinată exclusiv scopurilor de formare şi

educaționale. Cititorul își asumă întreaga responsabilitate pentru alegerile sale, fiind conștient de riscurile asociate oricărei forme de exerciții fizice. Dacă presupuneți sau sunteți conștient că aveți tulburări psihologice, trebuie să consultați un psiholog sau un medic.

Introducere

De multă vreme meditez la crearea unei colecții de texte dedicate studiului psihologiei. Întotdeauna mi-am dorit să creez un set de ghiduri simple, clare, concise și gata de utilizare, al căror cel mai mic numitor comun trebuia să fie caracterul practic și imediat al conceptelor. Nu este o coincidență faptul că astăzi vorbesc despre „psihologia făcută simplu".

Prea mult timp, bazele teoretice ale psihologiei au fost ostatice ale unei atitudini ambivalente și dihotomice. Pe de o parte, există cărți universitare, legate de un limbaj prolix, tehnic și specializat. Pe de altă parte, găsim nesfârșitele publicații despre psihologie, care au adesea foarte puțin de împărțit cu fundamentele reale ale disciplinei.

Intenția acestui prim ghid (ca și a întregii lucrări în ansamblul ei) este de a răspândi ideile și implicațiile operaționale ale psihologiei printr-o expunere care poate fi ușor de memorat, dar și de folosit în viața de zi cu zi. Toate acestea evitând trivializările ușoare, precum și simplificările

extreme, care ar fi în contradicție cu natura deterministă a materialului.

De la contextele de muncă la viața de familie, de la relațiile cu ceilalți la căutarea unui echilibru personal, fiecare va putea găsi răspunsuri la propriile întrebări fără a intra în tratamente mai complexe decât este necesar.

Prima carte din această colecție se axează pe o introducere istorică în materie şi pe principalele sale domenii de aplicare; cunoaşterea evenimentelor şi a cercetărilor care au dus la naşterea şi formarea psihologiei moderne poate fi de mare ajutor nu doar pentru a satisface interesul şi numeroasele curiozități ale cititorului, ci şi pentru a fixa în minte concepte care vor fi extrem de utile în manualele următoare, când vom vorbi despre emoții, inteligență, memorie şi învățare, creativitate, personalitate şi multe altele.

Nu-mi rămâne decât să invit cititorul să întoarcă pagina, să înceapă să studieze psihologia de la rădăcinile sale istorice. O poveste care a început cu multe secole în urmă, la originile civilizației noastre... lectură plăcută!

Precursorii materiei

Este curios să observăm cum, în Occident, fiecare persoană consideră de la sine înțeles că are un suflet. Dacă la prima

vedere această idee poate părea complet rațională, la o privire mai atentă se constată că conceptul de corp şi suflet ca entități separate a fost una dintre cele mai mari realizări ale civilizației noastre.

Cuvântul „psihologie” provine din doi termeni greceşti: psiché (traductibil prin suflet, dar şi prin respirație sau suspin) şi logeia (vorbire, poveste sau conversație). Rezultă că psihologia se ocupă cu construirea unei narațiuni despre psihic, adică despre sufletele oamenilor.

Conceptul de suflet s-a născut odată cu inventarea filosofiei şi în special cu Socrate, care a făcut din el centrul studiului său. Înainte de aceasta, se credea că sufletul se dizolvă odată cu moartea. Religia evreiască nu folosea conceptul de suflet, ci Nèfesh, care indica suflul omului. În Geneză se afirmă că Dumnezeu l-a format pe om din țărâna pământului, i-a suflat în nări suflarea vieții şi omul a devenit nèfesh hachaiyàh (suflet viu).

În cele din urmă, când vine momentul morții, Nèfesh se dizolvă.

Este interesant de observat că, pentru o lungă perioadă de timp, veți continua să aveți o considerație primitivă asupra sufletului. Noi luăm de la sine înțeles că fiecare om posedă un suflet şi că, după moarte, acesta îşi continuă existența pe un alt plan, dar Homer însuşi tratează subiectul eludând conceptul de nemurire. În scrierile sale, moartea este însoțită de o simplă respirație care părăseşte corpul fizic.

Prin urmare, Socrate şi Platon sunt cei care au inventat şi codificat conceptul de suflet în sensul pe care îl folosim în zilele noastre. Platon va folosi termenul psichas pentru a indica o entitate care este prizonieră a corpului fizic atâta timp cât rămâne în viață. Un concept care va pune bazele scindării dintre suflet şi corp, o versiune pe care astăzi fiecare dintre noi a adoptat-o.

Creştinismul va fi caracterizat de o ambivalență prudentă față de conceptul de suflet. Pe de o parte, fondatorii bisericii vor împrumuta imaginea acestuia pentru a indica conceptul de Trinitate (trupul, sufletul şi spiritul sunt adoptate la Pavel din Tars) şi pentru a sublinia necesitatea mântuirii (Sfântul Augustin).

Pe de altă parte, ea va continua să fie negată, recurgându-se la conceptul de înviere a trupurilor. Ca dovadă a acestui lucru, putem cita ceea ce se afirmă în Evanghelia creştină: „copiii acestei lumi îşi iau o soție şi îşi iau un soț; dar cei care sunt judecați vrednici de lumea cealaltă şi de învierea din morți, nu-şi iau nici o soție, nici un soț; nici nu mai pot muri, pentru că sunt egali cu îngerii şi cu copiii lui Dumnezeu. „ (Luca 20:34-36).

Abia în Evul Mediu se vor produce premisele unei noi concepții despre suflet. La finalul acestuia, se vor contura bazele pentru naşterea ştiinței moderne; în acest fel, dihotomia dintre suflet şi corp îşi va găsi un nou loc.

Psihologie ştiinţifică

Psihologia ştiinţifică găseşte premisele dezvoltării sale odată cu naşterea ştiinţei şi răspândirea balamalelor sale deterministe. Ştiinţa modernă a prins contur între anii '500 şi '600, odată cu apariţia principiilor galileene şi cu lupta dintre credinţă şi cunoaştere. Anterior, doar ceea ce era scris în Biblie putea fi considerat adevărat.

Gallileo şi Descartes pot fi identificaţi ca fiind cei doi susţinători ai unei abordări revoluţionare a studiului fenomenelor naturale şi, prin urmare, a psihicului. Metoda galileeană a evoluat într-un set de ipoteze care astăzi servesc drept referinţă pentru materie.

Dintre aceste principii, ar trebui să se sublinieze:

— determinismul (capacitatea de a determina în fenomenele observate prezenţa unei relaţii cauză-consecinţă);

— empirismul (regula conform căreia evenimentele trebuie observate şi verificate în mod concret);

— invarianţă (deoarece se prescrie că, în condiţii egale, acelaşi fenomen trebuie să se producă întotdeauna;

— în sfârşit, căutarea de definiţii (fenomenele observate trebuie să poată fi rezumate în concepte măsurabile şi cuantificabile).

Descartes (René Descartes, 159-1650) a avut marea intuiţie de a exclude conceptul de suflet din explicaţia comportamentului uman, menţinând în acelaşi timp abordarea dualistă suflet-corp. Referindu-se la om, el a vorbit despre maşina umană şi mecanismele psihice.

Datorită acestei abordări revoluţionare, se formează primul mare şanţ cu teoriile anterioare, deoarece toate noţiunile referitoare la intervenţia spiritului pot fi acum urmărite până la religie sau filosofie.

În momentul în care Descartes îşi imaginează omul ca pe o maşină, el poate explica comportamentele şi atitudinile ca fiind consecinţe mecaniciste. Acest tip de studiu presupune verificarea fiecărei ipoteze în funcţie de principiile tocmai explicate, ajungând la concluzii adesea contraintuitive şi la teorii care nu ar putea fi deduse cu o simplă gândire filosofică.

Pe de altă parte, caracteristica studiilor de natură ştiinţifică este tocmai excluderea explicaţiilor nedeterministe, care vor deveni astfel apanajul ştiinţelor umaniste.

În 1751 a fost publicată la Paris prima Encyclopédye (în fotografie, antetul enciclopediei lui Diderot şi d'Alembert).

ENCYCLOPÉDIE

OU

DICTIONNAIRE RAISONN

DES SCIENCES,

DES ARTS ET DES MÉTIE

PAR UNE SOCIÉTÉ DE GENS DE LETTRES.

Mis en ordre & publié par M. *DIDEROT*, de l'Académie Royale des Sciences & des Lettres de Pruſſe ; & quant à la PARTIE MATHÉMATIQUE, par M. *D'ALEMB* de l'Académie Royale des Sciences de Paris, de celle de Pruſſe, & de la Société de Londres.

Tantùm ſeries juncturaque pollet,
Tantùm de medio ſumptis accedit honoris ! HORAT.

TOME PREMIER.

Aceasta este o contribuție majoră la diseminarea cunoştinţelor ştiinţifice în întreaga Europă şi un eveniment care va produce primele definiții ale vastei fenomenologii a minții umane, de care se va ocupa psihologia ştiinţifică emergentă.

Desprinderea definitivă de o concepție analogică şi filozofică a fenomenelor psihologice s-a produs odată cu apariția studiilor lui Charles Darwin (1809-1882) şi naşterea teoriei evoluționiste. Potrivit lui Darwin, comportamentul omului şi construcțiile sale psihice nu sunt roadele spiritului, ci trebuie considerate măsuri de adaptare la mediu.

Înainte de a continua discuția, trebuie subliniat faptul că naşterea metodei ştiinţifice nu a fost nedureroasă pentru om, ci a avut un impact profund asupra iubirii de sine. În acest sens, Freud vorbea despre descoperirile lui Copernic (centralitatea soarelui în sistemul solar) şi Darwin (evoluționismul) ca despre două mari răni provocate narcisismului naiv al umanității. Cea de-a treia rană a fost reprezentată de descoperirea inconştientului, a mecanismelor psihodinamice şi de intuiția că ego-ul rațional „nu este stăpân în propria casă".

Asociaționism şi structuralism

Atunci când primii psihologi au decis să studieze strategiile şi modalităţile de funcţionare psihică, şi-au concentrat atenţia asupra funcţiilor unice ale minţii: gândire, inteligenţă, memorie, conştiinţă, înţelegere şi aşa mai departe. Chiar şi cele mai complexe caracteristici au fost descompuse şi au fost urmărite până la aceşti factori primitivi. Acest model de funcţionare a psihicului a fost numit structuralism, pentru a indica funcţiile de bază ale psihicului şi integrarea lor cu structurile fiziologice ale sistemului nervos.

La vremea structuralismului, instrumentele ştiinţifice complexe de investigare nu erau încă disponibile. Din acest motiv, tehnica de analiză dezvoltată de asociaţionism era de natură simplă şi se traducea prin observarea răspunsurilor produse de subiectul examinat. Ajungem astfel la conceptul de introspecţionism (sau introspecţie sistematică).

Atunci când se utilizează introspecţia sistematică, protocolul fiecărui experiment ia formă printr-o serie de stimuli la care este supus un subiect. Prin utilizarea autoobservaţiei se primesc descrieri ale ceea ce a fost surprins sau simţit în timpul testului. Fiecare fragment de experienţă a fost înregistrat cu atenţie de către cercetător, pentru a putea fi analizat ulterior. Pentru a obţine răspunsuri considerate valide, toate etapele experimentului trebuiau să fie planificate în avans şi implementate cu precizie.

Descoperirea acestei metode de observaţie poate fi urmărită până la cercetătorul Wilhelm Wundt, cunoscut ca fiind fondatorul primului laborator de psihologie experimentală (situat în Leipzig, Germania) în 1879.

Wundt a fost, de asemenea, primul cercetător care s-a autodefinit ca psiholog (în imagine se poate observa, alături de colaboratorii săi, în timpul analizei unui experiment realizat în laboratorul de psihologie din Leipzig).

Studiile privind asociaționismul au dus la definirea a trei legi asociative:

— legea frecvenței: cu cât stimulul este mai frecvent, cu atât mai mare va fi învățarea subiectului la care este supus acest impuls.

— Legea contiguității: cu cât intervalul dintre stimul şi răspuns este mai mic, cu atât învățarea va fi mai bună.

— Legea efectului: atunci când un stimul produce un comportament asemănător cu cel anterior, învățarea va fi mai bună.

Tehnica asociaționistă (deşi cu numeroase limitări metodologice) a deschis calea cercetării psihologice de natură ştiințifică. Chiar dacă introspecția sistematică este o practică nefolosită, în vremea lui Wundt ea a permis măsurarea şi înțelegerea indirectă a numeroase fenomene psihice valoroase.

Funcționalism

Ceea ce s-a întâmplat în Europa odată cu deschiderea primului laborator de psihologie a găsit un eveniment paralel în Statele Unite, unde s-a născut un curent de studiu numit funcționalism (de William James, 1842-1910). James a absolvit medicina în 1869 şi a fondat primul laborator de psihologie experimentală la prestigioasa Universitate Harvard.

Termenul de funcționalism este ales pentru a indica legătura cu funcțiile reprezentative ale proceselor psihice. Potrivit lui James, acestea sunt în continuă evoluție şi ar trebui să fie considerate ca fiind reflectarea naturală a adaptării omului la mediul înconjurător. Opoziția teoretică față de curentul de gândire structuralist, în care psihicul trebuia descompus în funcțiile sale individuale, devine evidentă. În poziția funcționalistă este subliniată cu mare forță importanța contextului în care este inserat omul, încât procesele psihice sunt văzute conform unei dezvoltări continue şi organizatorice.

Dacă luăm de bună seamă faptul că comportamentul uman reprezintă o funcție adaptativă (referința este din nou la teoria evoluționistă a lui Darwin), atunci construcțiile psihologice ale oamenilor pot fi împărțite pe baza a două tendințe de acțiune.

Putem recunoaşte aceste două tendințe în:

— acțiuni adaptative, atunci când se concretizează satisfacerea unei nevoi;

— acțiuni adaptative, care constau în refuzul de a se adapta la condițiile de mediu.

Funcționalismul este responsabil pentru introducerea metodelor calitative pentru studiul minții umane. Printre acestea se numără utilizarea primelor teste şi chestionare, care în anii următori vor cunoaşte o largă dezvoltare şi vor culmina cu crearea psihometriei.

Studiile lui William James şi ale altor psihologi americani contemporani, precum John Dewey şi James McKeen Cattell, vor duce la descoperirea unor mecanisme psihologice importante în domeniul comportamentului motivațional şi al pedagogiei.

Teoria Gestalt

Gestalt este un cuvânt german care înseamnă formă, atât de mult încât membrii acestui curent de studiu al minții umane vorbesc de psihologia formei.

Gestalt s-a născut în opoziție cu structuralismul, afirmând că mecanismul construcțiilor psihice nu poate fi urmărit până la o simplă sumă de senzații şi percepții personale.

Omul îşi organizează propria realitate în conformitate cu un principiu de globalitate, urmând reguli interioare înnăscute, care nu sunt influențate de cauze externe. Atunci când ascultăm un cântec, percepem un întreg şi nu simpla sumă a părților sale (să luăm în considerare, de exemplu, timbrul, melodia, notele muzicale etc.). Urmând acest principiu, teoreticienii Gestalt au reuşit să identifice şi să descopere multe mecanisme psihologice care anterior se străduiau să găsească o explicație ştiințifică (gândiți-vă la iluziile optice şi la distorsiunile perceptuale).

Datorită cercetărilor unor psihologi precum Kurt Koffka, Wolfgang Köhler şi Max Wertheimer, a fost creată în curând o taxonomie a principiilor după care omul îşi organizează realitatea perceptivă:

— principiul bunei forme, indicând faptul că între diferite figuri se percepe întotdeauna cea mai simplă;

— principiul proximității, prin care percepțiile sunt organizate în funcție de distanță;

— principiul continuității, conform căruia toate elementele caracterizate de mişcări coerente sunt percepute ca fiind continue;

— principiul similarității, care indică faptul că elementele similare sunt grupate împreună;

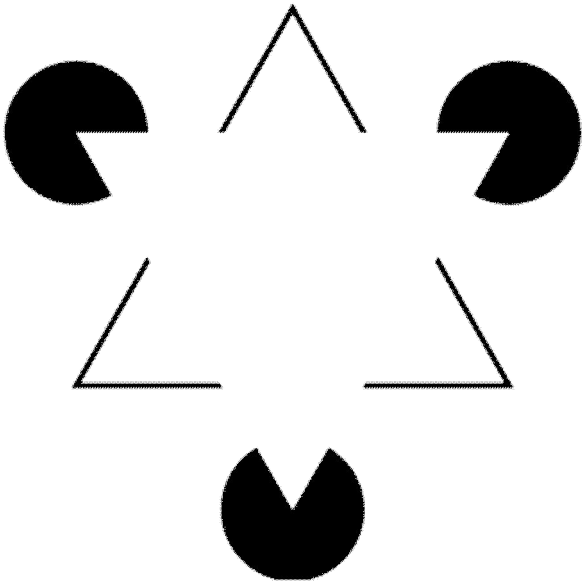
— principiul pregnanței, cu referire la caracteristica minții noastre de a organiza elementele percepute în cea mai simplă imagine posibilă;

— principiul destinului comun, care intră în acțiune atunci când percepțiile mişcării sunt grupate într-un mod coerent;

— principiul figurii şi fondului, conform căruia părțile mai deschise sunt interpretate ca figuri, iar părțile mai întunecate ca fond;

— principiul mişcării induse, indicând faptul că percepția obiectelor este condiționată de structurile de referință.

Aceste principii se regăsesc în viața noastră de zi cu zi mult mai des decât am crede; de exemplu, ele sunt utilizate pe scară largă în publicitate şi promovare. În plus, este important de subliniat că, atunci când observați principiile Gestalt în acțiune, sunteți adesea uimiți de iminența şi rapiditatea funcționării lor. Pentru a da un exemplu practic, să încercăm să observăm următoarea imagine, în care găsim desenat un triunghi Kanizsa:



Ce figură observați ca înainte? Legile Gestalt-ului ne organizează percepția, făcându-ne să vedem un triunghi alb strălucitor suprapus peste un triunghi cu contur negru.

În realitate, în figură nu sunt desenate triunghiuri, ci mai degrabă linii înclinate. Mintea noastră este cea care ne face să percepem triunghiurile, deoarece atunci când ochii noştri sunt puşi în faţa unor figuri ambigue, ei tind să identifice forma cea mai simplă.

Într-un anumit sens, noi nu percepem realitatea, ci doar o reflectare a acesteia. De fiecare dată când ne organizăm senzațiile şi percepțiile, punem în aplicare o serie de legi şi reguli înnăscute, pe care psihologia formei a avut meritul de a le identifica şi explica.

Behaviorism

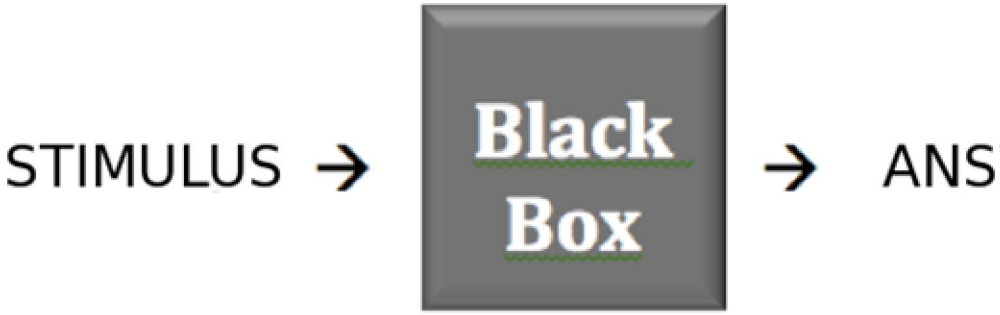
Un salt evolutiv interesant în curentele teoretice ale psihologiei ştiinţifice s-a concretizat odată cu naşterea behaviorismului, a cărui principală referință a fost John Watson. Acest psiholog îşi întemeiază cercetările pe pragmatismul lui William James, pentru a-şi îmbunătăți abordarea în funcție de unele metode empirice de observație.

În cursul cercetărilor sale, Watson a decis să excludă în mod conştient toți acei factori şi elemente psihice care nu sunt

direct măsurabile sau cuantificabile conform canoanelor ştiinţifice.

Dacă ducem această ipoteză la extrem, vom constata că obiectul studiului nostru se va limita la răspunsurile obținute de subiectul examinat.

Behaviorismul îşi construieşte principiile de funcționare din paradigma stimul-răspuns (adesea abreviată S-R), schematizată în următoarea reprezentare grafică:



Conform acestui model, diferențele dintre comportamentele oamenilor se regăsesc în istoria specifică a fiecărui individ.

Omul reprezintă rezultatul condiționărilor şi al învățării anterioare, care poate fi studiat excluzând orice fel de conținut aparținând subiectivității individuale.

Dacă decidem să studiem omul doar pe baza stimulilor de intrare (numiți şi input) şi a răspunsurilor de ieşire (numite şi output), ce valoare putem atribui proceselor interne care au loc în mintea individului?

Comportamentalismul răspunde la această întrebare prin introducerea conceptului de cutie neagră. Conform acestui domeniu de studii, mintea trebuie considerată ca o cutie neagră, în interiorul căreia nu este posibil niciun fel de investigație.

În prezent, acest concept îşi arată limitele în fața unor instrumente de investigație cognitivă foarte avansate, cum ar fi CT sau RMN, dar la începutul secolului XX (când nu existau dispozitive care să explice cu exactitate ce se întâmplă la nivel fiziologic) ideea putea părea revoluționară.

Pe de altă parte, cele mai avansate instrumente de diagnosticare sunt disponibile doar în domeniul medical sau al cercetării, astfel încât descoperirile comportamentale continuă să îşi păstreze valoarea în aplicațiile practice. Din acest curent se vor desprinde două studii de mare influență pentru domeniul psihologiei moderne.

Prima este condiționarea prin răspuns, descoperită de fiziologul rus (şi laureat al Premiului Nobel) Ivan Pavlov, celebru pentru experimentele sale cu câini. Pavlov a asociat

apariția unui bol plin cu mâncare cu stimuli externi, cum ar fi o lumină roşie sau sunetul unui clopoțel.

Mai târziu, când câinilor li s-au dat din nou stimulii fără a prezenta mâncarea în acelaşi timp, aceştia au prezentat, de asemenea, o secreție de salivă şi gastrică. Aceştia învățaseră să asocieze un stimul care nu este prezent în natură (cum ar fi aprinderea unei surse de lumină) cu un stimul natural (prezența hranei). Din acest proces asociativ a rezultat descoperirea condiționării pavloviane.

Experimentele lui Pavlov au stârnit interesul comunității ştiințifice mondiale şi nu au rămas izolate pentru mult timp. Burrhus Frederic Skinner a continuat domeniul de studiu deschis de Pavlov prin proiectarea cutiei Skinner, o cuşcă în interiorul căreia era plasat un animal (de obicei un şobolan) aflat într-o stare de activare (adică înfometat şi orientat spre hrană).

Şobolanul s-a mişcat liber în cuşcă şi a putut apăsa mai multe pârghii până când a descoperit una care îi putea distribui mâncare. Atunci când şobolanul a asociat presiunea corectă a pârghiei cu hrănirea, acest comportament a devenit o întărire pozitivă. În acelaşi timp, dacă o altă pârghie specifică nu trebuia apăsată, un uşor şoc electric era asociat cu aceasta ca pedeapsă, astfel încât, în timp, se producea o întărire negativă.

Este interesant de remarcat că această structură de condiționare este prezentă şi la om şi poate servi atât în scop pedagogic (folosind conceptul de recompensă-

pedeapsă), cât şi în scop terapeutic (prin operarea unor tehnici de decondiționare care vizează stingerea comportamentelor nevrotice).

Revoluția psihanalitică

Descoperirea inconştientului şi naşterea ulterioară a metodologiei psihanalitice reprezintă unul dintre marii paşi evolutivi ai psihologiei moderne. Fondatorul acestei revoluții a fost Sigmund Freud (1856-1939), un neurolog de origine evreiască care şi-a dedicat viața investigării dinamicii inconştiente a pacienților săi.

Psihologia dinamică a fost prima teorie capabilă să cuprindă în ea însăşi funcționarea generală a constructelor psihice. De asemenea, a fost concepută pornind de la intențiile unui singur cercetător. Ea s-a caracterizat printr-o nouă viziune introspectivă a minții, care a devenit analizabilă după modele care nu mai puteau fi raportate exclusiv la cercetarea fiziologică.

În acest fel, Freud a reuşit să ridice vălul de pe acea parte a minții pe care behavioriştii o defineau anterior ca o cutie neagră, o zonă pe cât de insondabilă, pe atât de inaccesibilă.

Pentru a explica motivația care împinge o persoană să efectueze anumite acțiuni, psihanaliza evidențiază jocul delicat al echilibrelor dintre forțele interne prezente în

psihic, multe dintre ele fiind ascunse conştiinţei directe a individului. Forţele prezente în acest joc (numite şi pulsiuni) sunt în principal două:

— dorinţa de viaţă, numită Eros;

— împingerea spre moarte, numită Thanatos.

Aceste două energii se manifestă atât în interiorul propriei persoane (de exemplu, prin instinctul de autoconservare sau de autodistrugere), cât şi în exterior (gândiţi-vă la îndrăgostire sau la comportamentul agresiv). De la sfârşitul anului 1800 începe să se dezvolte teoria psihodinamică a minţii, până când ajunge la maturitate odată cu prezentarea primei topici freudiene.

Potrivit lui Freud, aparatul psihic poate fi împărţit în trei sisteme diferite de funcţionare:

— conştient, care este acea parte a minţii în legătură directă cu lumea exterioară. Ea reprezintă locul raţionalităţii, al voinţei şi al analizei.

— Preconştientul, adică acel set de conţinuturi care nu au o legătură directă cu mintea conştientă. Uneori pot ieşi la iveală printr-un mic efort de voinţă, altfel rămân ascunse.

— Inconştientul, care reprezintă partea cea mai ascunsă şi mai profundă a psihicului uman. Acesta este alcătuit din

conținuturi care sunt elaborate continuu, folosind reguli şi modalități care nu au nimic de împărțit cu mintea conştientă. În inconştient se află toate ideile, sentimentele şi emoțiile pe care omul nu le poate accepta în mod rațional. Potrivit lui Freud, această îndepărtare se află la originea nevrozelor şi a tulburărilor psihice.

Exemplul dat de Freud pentru a explica prima topică este cel al aisbergului, unde ceea ce vedem plutind (vârful) este doar o mică parte din întregul munte de gheață. 80% dintr-un aisberg rămâne scufundat sub nivelul mării şi, prin urmare, este invizibil pentru observatorul obişnuit.

Cu timpul, Freud îşi va rafina şi mai mult modelul psihanalitic, prezentând un al doilea model de actualitate. În locul celor trei sisteme de funcționare psihică, vor avea loc trei instanțe ale psihicului:

— Eul sau Ego-ul, un aparat psihic care îşi asumă rolul de mediator între inconştient şi simțul moral. Este locul în care se elaborează mecanismele de apărare, dar şi produsul identificării şi al îndrăgostirii;

— Es sau inconştientul, deținătorul impulsurilor de viață şi de moarte. Dotat cu propriile reguli, este atemporal şi trăieşte în propriul său spațiu. Nu este direct observabil, dar îşi dovedeşte prezența prin manifestarea lapsusurilor, a viselor, a actelor ratate şi a simptomelor de nevroză;

— în cele din urmă găsim Super-ego-ul sau Supra-ego-ul, un loc desemnat să reprezinte legea morală, autoritatea şi

figurile parentale. Superegoul are un caracter depresiv în raport cu pornirile înnăscute ale omului şi este, prin urmare, responsabil de nefericirea acestuia.

Între aceste trei instanţe psihice, Ego-ul joacă rolul de intermediar şi este însărcinat să găsească în mod continuu un echilibru acceptabil pentru toate cele trei părţi.

De fapt, atunci când vorbim de o persoană echilibrată din punct de vedere psihodinamic, ne referim la un individ care a reuşit să rezolve dilema formată între căutarea satisfacerii pulsiunilor sale înnăscute de către Es şi frustrarea lor de către Superego.

Cognitivism

Instrumentul care inspiră cognitivismul este calculatorul. Astfel, se postulează că mintea acţionează ca un computer electronic, în cadrul căruia sunt procesate intrările primite şi sunt create noi ieşiri.

Modelul behaviorist al stimulului-răspuns (numit şi paradigma S-R) este transformat într-o nouă structură, caracterizată prin:

stimul-operaţie mentală-răspuns (această structură este definită ca fiind paradigma S-O-R).

O reprezintă aşa-numita variabilă de intervenție, adică ansamblul de operații şi procese mentale/fiziologice care au loc în interiorul fiecărui individ.

Marele merit al cognitivismului constă în a oferi o reevaluare a minții umane, considerată acum activă şi capabilă să organizeze motivații şi comportamente pentru a-şi atinge scopurile.

Pe baza acestor noi descoperiri, cercetători precum George Miller, Karl H. Pribram şi Eugene Galanter au lucrat la crearea modelului comportamental, numit modelul TOTE (Test-Operate-Exit), care descrie fiecare comportament ca fiind rezultatul unei elaborări mentale continue.

Modelul TOTE se bazează pe o presupunere simplă: oamenii îşi măsoară eficiența comportamentului lor pe baza feedback-ului continuu pe care îl primesc din partea celor din jur. În acest sens, fiecare individ continuă să testeze corectitudinea propriului comportament, luând act de efectele pe care acesta le produce în realitatea cotidiană.

Acest sistem teoretic s-a dovedit deosebit de strălucitor în analiza unor aspecte specifice ale minții umane. Cognitivismul a analizat în profunzime fenomenologia memoriei, a învățării şi a gândirii. Printre cele mai utilizate abordări este posibil să amintim:

— abordarea ecologică, care vede omul ca pe un computer capabil să interacționeze continuu cu mediul înconjurător;

— abordarea cognitivă ecologică, care încearcă să găsească aplicarea practică a metodelor sale teoretice în viața de zi cu zi a omului;

— abordarea definită ca procesare a informației umane, care aprofundează procesele mnezice de codificare, procesare şi reținere a informației.

Printre protagoniştii cercetării procesării informației umane putem aminti numele unor cognitivişti care au intrat în istoria psihologiei, precum Neisser şi Tollman.

Psihologia evolutivă

Psihologia evoluționistă este un curent de cercetare care defineşte mintea umană pe baza strategiilor sale de adaptare la mediul înconjurător. Trimiterea la teoria darwinistă a selecției naturale este, prin urmare, evidentă şi reprezintă principalul obiectiv al acestui domeniu de studiu specific.

Dacă luăm de bun faptul că mintea noastră este rezultatul unor procese evolutive milenare, atunci construcțiile psihice ale fiecărui individ îşi găsesc originea în motivația profundă de a-şi asigura propria autoconservare şi succesul reproductiv.

Chiar şi cele mai complexe funcții, cum ar fi percepția, limbajul şi activitatea mnezică, sunt determinate de

abilitățile de adaptare pe care o persoană este capabilă să le demonstreze.

Dacă ne uităm la comportamentele adoptate în lumea modernă, putem atribui fiecare acțiune unei forme de adaptare. Astfel, acțiuni precum căutarea unui loc de muncă, gestionarea relațiilor interpersonale, găsirea unui partener şi întemeierea unei familii pot fi considerate clone ale provocărilor evolutive pe care omul a trebuit să le înfrunte la începutul speciei sale, când a fost necesar să se protejeze de atacurile animalelor, să găsească surse de hrană şi să construiască primele unelte.

Pentru psihologii evoluționişti, omul are aceleaşi caracteristici şi abilități biologice ca şi omul primitiv, deşi mediul în care trăieşte astăzi a suferit schimbări profunde.

Pornind de la această premisă, dacă se pot izola presiunile selective care au avut loc în cursul evoluției umane, devine posibilă crearea unei taxonomii a problemelor evolutive cu care se confruntă fiecare individ în cursul vieții sale, precum şi a strategiilor adaptative (sau de succes) care au făcut posibilă evoluția generală a speciei.

Abordarea evoluționistă prevede existența unei naturi umane universale; mecanismele de adaptare care stau la baza structurii psihice a omului pot explica flexibilitatea comportamentului său, recunoscând în acelaşi timp existența unei baze genetice comune transmise din generație în generație.

Structura evoluționistă a structurii psihice umane are avantajul de a avea o bază ştiinţifică solidă (teoria evoluționistă) şi de a fi deschisă la intervenții multidisciplinare (gândiți-vă, de exemplu, la amestecul de cercetare genetică, neuroştiință şi biologie).

Pe de altă parte, le permite psihologilor o abordare evoluționistă a problemelor umane. Această ipoteză face posibilă evitarea reinventării roții, întrucât se poate evita repetarea de la început a tuturor acelor cercetări care nu aparțin direct domeniului psihologiei ştiințifice.

Neuroştiință

Studiul creierului îşi găseşte un câmp de acțiune privilegiat odată cu naşterea neuroştiinței, adică acel domeniu de cercetare multidisciplinară capabil să combine cunoştințe şi competențe aparținând fiziologiei, anatomiei, farmacologiei, biochimiei şi biologiei moleculare.

La baza neuroştiinței se află instrumentele tipice de cercetare ştiințifică, începând cu cele mai elementare şi până la cele mai avansate dispozitive, cum ar fi imagistica prin rezonanță magnetică.

În acest fel, nu mai este necesar să se studieze fenomenele psihice (de exemplu, memoria, limbajul, percepția) pornind de la ieşirile generate, ci devine posibilă observarea a ceea ce

se întâmplă la nivel fiziologic în timp ce se continuă experimentul. Această abordare a fost definită de jos în sus (bottom-up), deoarece cercetarea se realizează pornind de jos (bottom), adică de la datele fizice şi biologice, oferind o compensaţie importantă faţă de metoda anterioară de sus în jos (top-down) utilizată în psihologia clasică.

Neuroştiinţa a consacrat mult timp studiului unităţii biologice fundamentale a creierului, şi anume neuronul; dar în practica sa va investiga şi funcţionarea sistemului nervos în subdiviziunea sa (central şi periferic), principiile genetice care fac posibilă dezvoltarea neurologică umană şi fenomenologia chimică care permite fenomenologia perceptivă umană.

Una dintre cele mai importante descoperiri atribuibile neuroştiinţelor este cea a neuronilor oglindă, care a avut loc între anii 1980 şi 1990 la Universitatea din Parma. Este vorba de un tip special de neuroni capabili să se activeze atât atunci când efectuezi tu însuţi o acţiune, cât şi atunci când vezi că acea acţiune este efectuată de alte persoane.

Neuronii oglindă s-ar afla, aşadar, la baza abilităţilor noastre empatice şi de relaţionare. Potrivit acestor cercetări, mintea nu este un aparat de înregistrare cu funcţii automate, ci mai degrabă un sistem harnic care ne pune continuu în pielea celorlalţi, pentru a ne ajuta să le înţelegem motivaţiile şi impulsurile de activare.

Astfel, s-a înțeles că abilitatea creierului nostru de a reflecta un comportament este sursa multor mecanisme de funcționare conştientă şi inconştientă a ființei umane.

Domenii de aplicare a psihologiei

După ce am încheiat călătoria noastră de studiu printre diferitele curente istorice ale psihologiei, vom sublinia principalele domenii de aplicare. Domeniile de aplicare a teoriilor psihologice sunt atât de vaste şi eterogene încât sunt adesea confundate cu locurile de practică ale altor profesii.

Pe de altă parte, chiar şi în cadrul psihologiei însăşi există o tendință de a face confuzie între diferitele figuri profesionale existente, de exemplu atunci când domeniile de intervenție ale psihologului sunt amestecate cu cele ale psihoterapeutului. Să pornim, aşadar, de la această primă distincție importantă, pentru a trece apoi la o analiză aprofundată a fiecărui domeniu specific şi a câmpului operațional al psihologiei ştiințifice.

Psihologul reprezintă o figură profesională care a absolvit studii universitare specifice în domeniul psihologiei. Atât în Europa, cât şi în Statele Unite, accesul la practica psihologiei presupune o perioadă de ucenicie, prin care se poate dobândi experiența considerată necesară.

Domeniile de intervenție ale psihologului se referă, în general, la promovarea sănătății mintale şi la prevenirea tulburărilor psihologice. Utilizarea terapiilor psihologice face posibilă oferirea unui sprijin important în timpul acelor faze din viața fiecăruia care sunt marcate de schimbări profunde (de exemplu, adolescența, atingerea vârstei mijlocii sau bătrânețea).

Diferită este figura psihoterapeutului, care trebuie să îşi continue studiile psihologice printr-o şcoală de psihoterapie pentru a avea acces la acest titlu. Această specializare durează de obicei nu mai puțin de patru ani şi presupune atât un studiu teoretic, cât şi o lungă muncă de analiză personală. La finalul stagiului de formare se dobândesc acele fundamente teoretice şi practice utile pentru a realiza un catharsis terapeutic la pacient. Cea mai cunoscută şcoală de psihoterapie este probabil cea a psihanalizei, născută grație studiilor lui Sigmund Freud, căreia i-au urmat contribuțiile a numeroşi succesori (precum Alfred Adler sau Carl Gustav Jung).

Psihoterapeutul nu este neapărat un psiholog, deoarece şi un medic poate accesa calea disciplinară respectivă. În acelaşi timp, un psihoterapeut nu este neapărat un psiholog şi, prin urmare, poate oferi sprijin psihologic. Din aceste motive, este important ca aceste figuri să fie separate una de cealaltă.

Psihologie clinică

Psihologia clinică este ramura psihologiei care se ocupă cu studierea şi rezolvarea problemelor psihologice/relaționale ale indivizilor, prin acțiuni de prevenire şi intervenție. Psihologul care alege să se specializeze în domeniul clinic este capabil să îşi aplice cunoştințele pe diferite fronturi:

— sprijin psihologic;

— activitatea de prevenire;

— activitatea de evaluare;

— activitate de reabilitare.

Sprijinul psihologic este o activitate care oferă pacientului ajutorul necesar pentru a face față fazelor problematice ale vieții, pentru a depăşi problemele legate de dezvoltare şi creştere sau chiar pentru a rezolva situații care limitează posibilitățile de alegere. Exemple practice sunt toate acele evenimente imprevizibile care pătrund brusc în viața de zi cu zi a individului, amenințând echilibrul său psihic: gândiți-vă la sfârşitul unei relații importante sau la moartea unui membru al familiei.

Obiectivele activității de suport constau, în primul rând, în a oferi pacientului explicații simple, clare şi concrete privind dinamica simptomatică şi funcțională care caracterizează problemele sale. În al doilea rând, psihologul trebuie să faciliteze o organizare mentală diferită a sinelui şi a vieții

pacientului prin alegerea unor strategii comportamentale adaptate la noua situație.

În activitatea de prevenție psihologică, scopul principal este acela de a proteja sănătatea mintală a oamenilor, precum şi de a reduce riscurile legate de dezvoltarea sau agravarea tulburărilor psihice deja prezente. Se pleacă de la premisa că această practică poate reduce dezvoltarea disconfortului sau îi poate ajuta pe oameni să îşi păstreze sănătatea în cadrul mediilor în care activează (familie, muncă, social).

Activitatea de evaluare şi psihodiagnoză include o serie de competențe care caracterizează în mod specific traseul de studiu al psihologului.

Aceasta se realizează printr-o serie de teste şi teste de evaluare care pot varia în funcție de abordarea teoretică şi de ceea ce doriți să evaluați. Putem cita, de exemplu, testele cantitative de personalitate (cum ar fi MMPI sau 16PF) şi testele proiective (celebrele pete Rorschach sau TAT), sau testele capabile să măsoare nivelurile cognitive (printre cele mai cunoscute se numără matricele Wais şi Raven).

Este interesant de subliniat faptul că administrarea unor astfel de teste este permisă doar psihologilor calificați, în timp ce psihoterapeuții nu au abilitățile necesare pentru livrarea şi analiza rezultatelor.

În sfârşit, activitatea de reabilitare implică utilizarea a numeroase strategii terapeutice, cu scopul de a oferi ajutor şi sprijin persoanelor care suferă de o tulburare mintală.

Reabilitarea își concentrează eforturile asupra comportamentului pacientului, pentru a permite o reintegrare completă în contextul social inițial.

Această practică are ca scop abilitarea resurselor cognitive, afective şi practice ale individului, astfel încât acesta să poată recupera ceea ce a pierdut prin boală şi să iasă din serviciile de sănătate.

Psihologie juridică

Psihologia criminalistică este preocupată de utilizarea tehnicilor şi resurselor metodologice care caracterizează ramura sa de studii pentru a rezolva probleme legate de diverse aspecte ale dimensiunii juridice şi de conduita antisocială. În acest domeniu, psihologul este desemnat de către părțile implicate în proces sau de către instanță, cu sarcina de a oferi expertiză tehnică în ceea ce priveşte statutul şi comportamentul inculpatului.

Domeniile de acțiune ale psihologiei criminalistice pot viza:

— evaluarea cognitivă;

— evaluarea nivelului de sănătate mintală;

— posibilele cauze psihopatologice ale comportamentului antisocial sau criminal;

— evaluarea capacității (temporare sau permanente) de a înțelege şi de a dori;

— aptitudinea de a depune mărturie în instanță;

— aptitudinea de a lucra în închisoare sau în cadrul unor măsuri alternative de detenție.

În domeniul medico-legal, psihologul poate fi super partes (atunci când este numit de către judecător) sau partizan (atunci când este numit de către una dintre părți). Psihologia judiciară este adesea crucială pentru a evalua pericolul pe care îl reprezintă un individ pentru comunitate şi pentru a consolida procesul de resocializare a celor care au adoptat în trecut un comportament antisocial.

Psihologia ocupațională

Domeniul psihologiei care se ocupă cu studiul comportamentului oamenilor în contextul muncii lor se numeşte psihologia organizațională sau psihologia muncii. Scopul acestei ramuri de studii este aplicarea acelor modele organizaționale şi practice care pot promova bunăstarea şi motivația în timpul îndeplinirii funcțiilor profesionale.

Domeniile de aplicare ale acestei discipline sunt pe cât de largi, pe atât de variate. Gândiți-vă de exemplu:

— procesele de recrutare şi selecție şi analiza profilului candidaților;

— organizarea mediului de lucru, gestionarea stresului angajaților şi promovarea stării de bine în diferite medii şi locuri de muncă;

— prevenirea sindromului de epuizare şi gestionarea problemelor psihologice legate de uzură (de exemplu, situațiile de urgență cu care se confruntă în permanență medicii, membrii serviciului de protecție civilă sau ai forțelor de ordine);

— activități de gestionare a resurselor umane şi a personalului;

— procesele de motivare şi formare a forței de muncă.

Din exemplele tocmai prezentate se poate înțelege cum domeniul de aplicare al psihologiei ocupaționale este foarte larg, deoarece este capabilă să înțeleagă toate situațiile de mediu şi personale legate de contextele organizaționale ale companiilor sau ale mediilor publice de lucru. Psihologul ocupațional îşi completează cunoştințele de psihologie generală şi socială cu competențe specifice privind selecția şi evaluarea personalului. Datorită acestei baze teoretice, el poate acționa ca angajat intern sau consultant extern al

unei organizații, ocupându-se de toate sarcinile legate de gestionarea resurselor umane.

Psihologie educațională

Psihologia pedagogică s-a născut pentru a construi o punte integratoare între două subiecte înrudite: pe de o parte, găsim tehnicile şi practicile psihologiei ştiințifice. Pe de altă parte, strategiile de dezvoltare şi de învățare care caracterizează procesul pedagogic.

Psihologia a făcut subiectul studiului său numeroase aspecte legate de procesul de dezvoltare şi creştere a copilului. Gândiți-vă, de exemplu, la funcțiile gândirii, la dezvoltarea emoțională, la comportament, la învățare şi la rolul socialității în procesul relațional al copilului.

Cunoaşterea noțiunilor şi metodelor aparținând ştiințelor şi tehnicilor psihologice le permite educatorilor, formatorilor şi învățătorilor să abordeze cu mai multă conştientizare relația cu copiii şi adolescenții, dar le permite şi să înțeleagă comportamentul motivat al acestora şi să identifice din timp posibilii factori devianți de la dezvoltarea normală.

Prin urmare, psihologia pedagogică are o dublă funcție. Pe de o parte, ea acționează la nivel preventiv, identificând semnele latente ale suferinței emoționale din copilărie. Pe de

altă parte, ea sprijină cunoştinţele şi tehnicile pedagogice, de fapt, consolidându-le.

Un exemplu practic se referă la fazele sensibile în care abilităţile înnăscute ale copilului par să se dezvolte mai uşor. Pe baza studiilor dedicate procesului de imprimare, putem spune că copiii învaţă să meargă cu uşurinţă în jurul vârstei de 18 luni şi să alerge şi să sară în jurul vârstei de 3. Cel mai bun moment pentru a-i învăţa să înoate este între 2 şi 4 ani, deoarece nu există teama de apă.

În ceea ce priveşte capacitatea de a citi şi de a scrie, se pare că cea mai potrivită perioadă de şcolarizare este la vârsta de 5 ani. Materiile muzicale sunt deosebit de potrivite la vârsta de 6 sau 7 ani, în timp ce abilităţile de desen sunt mai dezvoltate la vârsta de 10 ani. Abilităţile creative legate de scriere şi compoziţie (inclusiv piese muzicale) sunt cele mai bune în jurul vârstei de 12-15 ani.

Deşi aceste orientări sunt de o importanţă fundamentală pentru lumea pedagogiei, deoarece permit planificarea educaţiei copilului şi adolescentului, acordând atenţie capacităţilor naturale de dezvoltare ale acestora.

Dacă aceste faze nu sunt luate în considerare, gradul de dificultate şi de angajament necesar pentru a atinge acelaşi nivel de înţelegere şi de retenţie a materiei se poate schimba. Astfel, este posibil să înveţi să înoţi chiar şi la vârsta de zece ani, dar cu mult mai mult efort decât ar fi fost necesar la vârsta de patru ani. Este posibil să înveţi să cânţi la un instrument muzical la vârsta de douăzeci sau treizeci de ani,

dar cu mult mai mult efort decât cei care învață materia la vârsta de şase sau şapte ani.

Psihologia pedagogică este un ajutor fundamental pentru a valorifica cât mai bine etapa copilăriei şi a adolescenței, astfel încât să permită copilului să ajungă la o deplină maturitate emoțională, intelectuală, creativă şi morală.

Psihologia dezvoltării

Psihologia dezvoltării se ocupă cu studierea modificărilor şi schimbărilor cu care s-a confruntat omul de la naşterea sa. Ipoteza teoretică este simplă: în primele zile de viață, fiecare individ începe un parcurs existențial liniar, în care apar etape şi termene precise, precum şi schimbări clare şi bine diversificate.

Aceste schimbări permit psihologiei să împartă dezvoltarea vieții omului în faze sau secvențe previzibile. Aceste etape evolutive urmează în mare parte legi generale şi în acelaşi timp aceleaşi pentru toată lumea.

Metafora frecvent utilizată în acest domeniu este aceea a unui papirus care se desface, dezvăluindu-şi treptat conținutul. Odată cu trecerea timpului, organismul avansează spre noi etape, care îi îmbogățesc fenomenologia psihică şi, în acelaşi timp, o complică.

Pe calea dezvoltării psihice sunt universal recunoscute etapele naşterii, primii ani de viaţă, copilăria, adolescenţa, maturitatea şi bătrâneţea.

Procrearea şi naşterea sunt etape caracterizate de diferite stadii de dezvoltare:

— faza de fertilizare, în care o masă de celule se înmulţeşte exponenţial pentru a forma premisele viitorului embrion;

— faza embrionară, care are loc între a patra şi a paisprezecea săptămână de sarcină;

— crearea fătului, un organism care posedă o viaţă autonomă;

— odată cu naşterea începe viaţa extrauterină, caracterizată de o progresie ulterioară a modificărilor fiziologice şi neuropsihice de maturitate;

— în primii doi ani de viaţă, organismul are o dezvoltare impetuoasă. Copilul se naşte parţial imatur din punct de vedere senzorial, dar încă din primele luni recunoaşte sunetele şi figurile din jurul său.

Următoarea etapă este caracterizată de a doua copilărie şi începe de la doi ani şi se extinde până la şase ani. În această perioadă au loc următoarele etape de dezvoltare:

— competențele lingvistice prind contur, crescând numărul de cuvinte din vocabular şi competențele sintactice-morfologice;

— la vârsta de 4 ani, copilul începe să dezvolte primele abilități conceptuale. Memoria pe termen lung începe, de asemenea, să fie activată;

— În jurul vârstei de cinci ani, limbajul devine interactiv şi este folosit în scopuri sociale. Copilul începe să pună întrebări şi să îşi descrie comportamentul;

— La vârsta de şase ani, începe căutarea colaborării cu publicul lor țintă. Se dezvoltă abilități creative, muzicale şi de desen.

Stadiul copilăriei se formează în jurul vârstei de şase ani, dar poate începe şi mai devreme, deoarece coincide cu prima şcolarizare. Ea nu se caracterizează prin schimbări fiziologice importante, ci prin modificări în percepțiile senzoriale, în progresul abilităților psiho-motorii şi în dezvoltarea inteligenței. În această fază apar primele raționamente logice şi începe să se contureze o anumită concretețe a construcțiilor mentale. Copilăria se încheie odată cu vârsta pubertății.

Adolescența este, prin însăşi definiția sa, o fază de tranziție şi de trecere în cadrul căreia are loc o bulversare fiziologică, care nu este urmată imediat de o maturizare psihologică simultană. Durata adolescenței variază în funcție de modelul de societate analizat; în lumea occidentală se

constată o prelungire considerabilă a acestei etape, datorită prelungirii proceselor de şcolarizare.

Această perioadă se caracterizează printr-o formă de mentalitate orientată spre o atitudine intransigentă şi absolutism. Ceea ce a fost acceptat pasiv în copilărie este acum reanalizat conform unei logici de fier, care permite apariția numeroaselor inconsecvențe prezente în lumea adultă. Din aceste presupoziții derivă faimosul conflict parental, care nu se rezolvă decât odată cu intrarea individului în prima etapă a maturității.

Odată cu tinerețea, dezvoltarea vieții începe să urmeze o serie de etape formale. Căutarea unui prim loc de muncă, stabilizarea locului de muncă, căutarea unui partener, căsătoria şi naşterea unui copil, sunt etape care caracterizează această etapă intermediară.

Maturitatea dobândită la vârsta adultă ne permite să trăim aceste schimbări într-un mod mai puțin dramatic decât la pubertate şi cu apărări deja experimentate în trecut.

Următoarea vârstă adultă vede separarea copiilor de locul vieții de familie. În jurul vârstei de 55 de ani, ei intră în vârsta mijlocie, anticamera bătrâneții. În această fază are loc o separare de viața anterioară, adesea cu o fractură foarte bruscă; criza vârstei mijlocii prinde contur.

Dacă pentru unii acest moment este caracterizat de schimbări problematice la locul de muncă şi în familie, pentru alții se conturează o transformare matură care se

traduce printr-o înțelegere reînnoită a lumii înconjurătoare. Această fază de tranziție însoțeşte treptat persoana până în faza finală a vieții sale.

Când persoana ajunge la vârsta de 65-70 de ani, începe o fază de dezangajare de realitatea din jurul său. Se instalează o acceptare treptată a ideii propriei morți, anticipată de pierderea locului de muncă din cauza pensionării şi de pierderea multor persoane dragi care lipsesc progresiv.

În cele din urmă, deteriorarea fizică însoțeşte adesea o înăsprire a comportamentului. Lumea socială şi afectivă a vârstnicilor se goleşte progresiv din cauza plecării prietenilor şi rudelor, favorizând astfel procesul deja început de dezangajare din viață şi îndepărtând teama de moarte.

Concluzie

Am ajuns la finalul călătoriei noastre prin istoria psihologiei şi a principalelor sale domenii de aplicare.

Astăzi există un mare interes pentru acest domeniu de studiu. Într-o perioadă ca cea actuală, caracterizată de schimbări continue şi în care relațiile interpersonale devin din ce în ce mai complicate şi mai dificile, psihologia reprezintă un dar, precum şi un ajutor valoros pentru înțelegerea de sine şi a celorlalți.

Pe parcursul procesului de lectură propus de această carte am parcurs principalele etape evolutive ale disciplinei, de la rădăcinile filosofice ale subiectului până la naşterea psihologiei ştiinţifice. De la curentul asociaţionist la funcţionalism. De la psihologia gestaltistă la cognitivism, apoi la psihologia dinamică şi a dezvoltării, până la cele mai recente descoperiri din domeniul neuroştiinţelor.

În a doua parte a cărţii au fost studiate în profunzime diferitele domenii de specializare ale psihologiei. Am investigat importanţa şi valoarea acestei materii în domeniile clinic, pedagogic, la locul de muncă şi medico-legal.

Psihologia simplificată este un parcurs conceput pentru a permite cititorului să înveţe cunoştinţele de bază ale teoriilor şi tehnicilor psihologice. Speranţa mea este că acest volum v-a oferit o viziune din ce în ce mai clară asupra psihologiei şi a numeroaselor sale domenii de intervenţie.

Test de autoevaluare

Să încheiem călătoria noastră în cel mai bun mod cu putinţă, cu o invitaţie la acţiune!

Următorul test de autoevaluare este conceput pentru a ajuta cititorul să consolideze noţiunile teoretice şi practice prezentate în acest ghid, printr-un exerciţiu care este în acelaşi timp ludic şi educativ.

Învățarea istoriei şi a domeniilor de aplicare a psihologiei ştiințifice poate fi destul de dificilă la prima lectură.

Acest test este conceput pentru a reveni la unele dintre cele mai importante etape ale materiei, astfel încât să puteți consolida conceptele fundamentale.

Veți găsi mai jos o serie de întrebări cu variante multiple de răspuns, la care va trebui să răspundeți indicând propoziția corectă. La finalul testului puteți citi răspunsurile.

1 – Cine a fondat primul laborator de experimente de psihologie la Leipzig?

a) William James;

b) Sigmund Freud;

c) Wilhelm Wundt;

d) John Watson.

2 – Care sunt principiile care stau la baza psihologiei ştiințifice?

a) principiile aristotelice;

b) Principiile de formă;

c) Principiile psihodinamice;

d) principiile galileene.

3 – Ce distinge domeniul de cercetare al structuralismului?

a) Studiul conştiinţei;

b) Studiul percepţiei;

c) Studiul dezvoltării psihice;

d) Studiul inteligenţei.

4 – Care a fost marea descoperire a lui Sigmund Freud?

a) Descoperirea pregnanţei;

b) Descoperirea inconştientului şi a mecanismelor sale de funcţionare;

c) Descoperirea condiţionării clasice;

d) Descoperirea condiţionării funcţionării.

5 – Conform psihologiei Gestalt:

a) Omul îşi organizează percepţiile într-un mod activ;

b) Omul îşi organizează percepţiile într-un mod pasiv;

c) Omul îşi organizează percepţiile pe baza propriilor sale impulsuri;

d) Omul învaţă să îşi organizeze percepţiile prin experienţa anterioară.

6 – Care este modelul reprezentativ al gândirii behavioriste?

a) I – Es – Super-I (I – E – S);

b) Condiţionare clasică – Condiţionare de funcţionare (CC – CS);

c) Stimul – Răspuns (S – R);

d) Stimul – Operaţiune – Răspuns (S – O – R).

7 – Psihologia evoluţionistă defineşte fiinţa umană pe baza:

a) capacităţile sale intelectuale;

b) abilitățile sale logice şi raționale;

c) abilitățile sale relaționale;

d) capacitățile sale de adaptare.

8 – Care a fost descoperirea care a distins cercetarea în domeniul neuroştiințelor?

a) Existența şi funcționarea neuronilor laterali;

b) Existența şi funcționarea neuronilor oglindă;

c) existența şi funcționarea neuronilor psihoactivi;

d) Existența şi funcționarea neuronilor psihopacifianți;

9 – Care sunt principalele domenii de intervenție ale psihologiei ştiințifice?

a) Clinic, juridic, organizatoric, pedagogic;

b) Medicală, ştiințifică, culturală;

c) Lingvistică, mnemotehnică, comportamentală;

d) Şcolară, de lucru, recreativă

Soluții

1) C – Wilhelm Wundt.

2) D – Principiile galileene.

3) A – Studiul conştiinței.

4) B – Descoperirea inconştientului.

5) A – Omul organizează percepțiile într-un mod activ.

6) C – Stimul – Răspuns (S – R).

7) D – Pe baza abilităților de adaptare.

8) B – Neuronii oglindă.

9) A – clinic, juridic, organizațional, pedagogic.

CUPRINS

Disclaimer

Introducere

Precursorii materiei

Psihologie ştiinţifică

Asociaţionism şi structuralism

Funcţionalism

Teoria Gestalt

Behaviorism

Revoluţia psihanalitică

Cognitivism

Psihologia evolutivă

Neuroştiinţă

Domenii de aplicare a psihologiei

Psihologie clinică

Psihologie juridică

Psihologia ocupaţională

Psihologie educaţională

Psihologia dezvoltării

Concluzie

Test de autoevaluare

Soluţii